

Киберзависимость



Подросткам



Игра или жизнь?

КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ — форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

ДЕЗАДАПТАЦИЯ

Частичная или полная утрата способности приспосабливаться к окружающим условиям среды

ИЛЛЮЗИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Виртуальный герой совершенствуется, получает блага, предусмотренные игрой; у самого игрока в настоящей жизни ничего не меняется

ЛОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Очевидных угроз для здоровья и благополучия аддикта нет, однако существуют факторы, которые отрицательно влияют на все системы организма человека, вызывая полный уход от реальности и потерю материальных ценностей

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

- **Игра как «положительное подкрепление».** Человек, продвигаясь по уровням компьютерной игры, получает «подкрепления» — маленькие психологические удовольствия в результате выигрыша или победы. Возникновение зависимости от игры объясняется тем, что в реальной жизни человек получает гораздо меньше «подкреплений», а в игре он может получать их постоянно.
- **Игра как «наркотик».** Игры меняют режим и темп его жизнедеятельности, вызывая неспособность адекватно контролировать внешний мир.
- **Игра как развлечение.** Игра создана другими людьми для того, чтобы отвлекать от размышлений о собственной жизни. Решая игровые задачи, мы забываем о реальности и необходимости «строить» собственную жизнь.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Социальный ролик о зависимости от компьютерных игр



Не играй в героя, а будь им

ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ, ЕСЛИ...

- Чья-либо попытка отвлечь тебя от компьютера вызывает яркое нежелание делать это, раздражительность.
- В начале игры ты не планируешь время её окончания.
- Тратишь практически все карманные деньги на прокачку игрового персонажа, покупку новой игры или обновление старой.
- Ты чаще стал употреблять кофе, энергетические и им подобные напитки, приёмы пищи происходят без отрыва от компьютера.
- Забываешь выполнять домашнее задание, просьбы родителей или родных.
- При включении компьютерной игры чувствуешь эмоциональный подъём, испытываешь ощущение эйфории.
- Отдаёшь предпочтение проведению времени за игрой, нежели другими занятиями.
- Чувствуешь, что стали возникать неприятные или болевые ощущения в области живота, позвоночника, лопаток, запястий рук, раздражение глаз, но игнорируешь эти ощущения, думая, что само пройдет.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



РДДМ "Движение Первых"



Орлята России



Центр развития добровольчества

ЧТО ДЕЛАТЬ

1

Запланируй поэтапный выход из ситуации чрезмерного увлечения компьютерными играми. Резкое отключение может провоцировать рост агрессивности и раздражительности.

2

Научись контролировать свои импульсы и желания.

3

Свободное время попробуй использовать для чего-то интересного и полезного, например, для общения с друзьями, посещения спортивных секций, новых мест, культурных мероприятий, прогулок на свежем воздухе. Увлечение этими делами произойдет не сразу, главное, чтобы на игры постепенно оставалось все меньше времени.

4

Научись контролировать игровое время: предусмотрь внешние напоминания о других делах, например: звуковые сигналы на телефоне, таймер или специальные программы, фиксирующие время работы за компьютером.

5

Предусмотри каждый день занятия (физические, интеллектуальные и т.п.), вызывающие позитивный эмоциональный отклик.

6

Обратись за помощью ко взрослым, которым ты доверяешь, и специалистам, если тебе трудно справиться самостоятельно.